

"La Pesca del Día" Pescado Horneado

Sirve: 10o50 Porciones

10 Porciones

50 Porciones

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Filete de pescado blanco (bacalao, tilapia) congelado, sin empanizar	15 oz		76 oz	
Mostaza Dijon		2 Cdas		10 Cdas
Hojuelas de salvado, trituradas		1 tza		5 tzas

Preparación

1. Precaliente en el horno a 400 grados F.
2. Cubra la bandeja de hornear uniformemente con aceite o aceite antiadherente en aerosol.
3. Con una brocha, coloque mostaza a los filetes de pescado.
4. Machuque o triture las hojuelas de cereal de salvado en migas y espolvoréelas en los filetes.
5. Ponga en la bandeja de hornear.
6. Hornee por 20-25 minutos, hasta que el pescado esté blanco y se abra fácilmente con el tenedor.

Notas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	51
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	16 mg
Sodio	99 mg
Total de Carbohidrato	3 g
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Consejo para servir:

Puede usarse centeno, pan integral o cualquier otro tipo de migas de pan de grano integral para esta receta.

Simplemente ponga a tostar el pan y desmigaje para que se hagan las migas.

Origen: Improving Nutrition & Physical Activity Quality in Delaware Child Care